

LE GUIDE

***PROGRESSER
EN BOSSES***



01

Pourquoi ce guide ?

02

Les intensités utilisées

03

Progresser avec le fractionné

04

La gestion du poids

05

Avoir le bon rapport confort/position aéro

06

Une gestion nutritionnelle

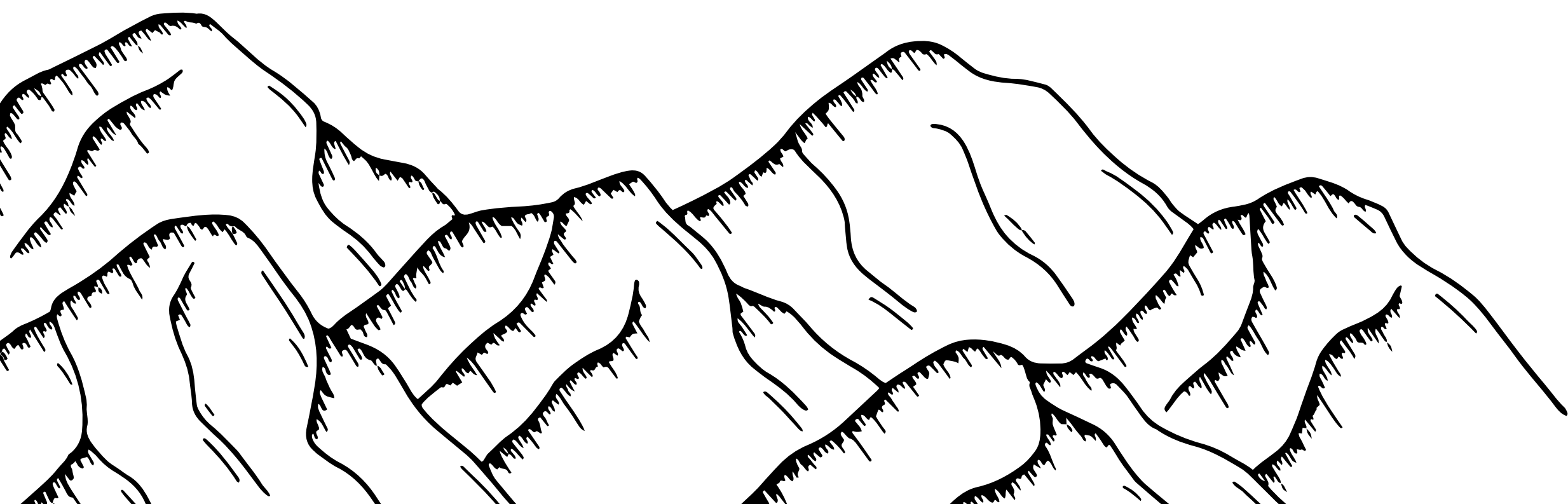
07

Nos conseils

08

Conclusion.

SOMMAIRE



01

POURQUOI CE GUIDE ?



Qui n'a pas déjà rêvé de déposer tout le monde dans une bosse ?

Y parvenir, avec de la rage, à l'énergie, tout le monde ou presque en est capable non ?

Mais réaliser l'exploit sans se mettre dans le rouge pour le reste du parcours, peu de cyclistes savent le faire.

Sans vraie préparation, c'est impossible. Et nous le savons, tu veux faire mieux que les autres.

Quand tu montes sur ton vélo, tu veux avoir la pêche. Attendre n'est pas au programme de ta sortie, elle doit être efficace.

Tu veux



- Enchaîner les bosses sans trop de fatigue à l'arrivée.
- Attendre tes collègues en haut de la bosse.
- Et surtout te faire plaisir dans les cols.



Tu as déjà investi dans un bon vélo ?
Tu t'apprêtes à le faire ?
Tu as aussi acheté de super bons équipements pour performer ?
Tu as testé tout ça, mais ça ne marche pas trop ?

Malheureusement, si c'était aussi facile, tu ne crois pas que les champions seraient partout ?



Tous les sportifs s'en sont rendu compte un jour. Ils ont dépensé beaucoup d'argent, en matériel, en équipement, mais l'essentiel est ailleurs.

C'est quoi ?
Un secret ?
Une formule magique ?
Le dopage ?
C'est plus simple !



C'est le savoir technique et physiologique.

- Comment utiliser le travail fractionné ?
- Comment faire mieux avec le même temps de sortie ?
- Comment gérer son alimentation ?

Qu'est-ce qui nous a vraiment motivés pour créer ce guide ?



Laisse-nous te raconter l'histoire de Jérémy, un ami cycliste de longue date. Jérémy c'est le genre de gars qui voulait progresser en bosse, s'envoler dans les cols.

Il se tapait du dénivelé ++. Il montait des cols près de chez lui. Dès qu'il avait 5 minutes, il faisait du home trainer avec du dénivelé. Bref il s'entraînait tellement qu'il n'avait plus le temps de voir sa famille et encore moins ses amis.

Il avait lu sur des forums que pour progresser en bosse il fallait monter des bosses, faire du volume et des kilomètres était indispensable. Au bout d'un an, son allure en montée n'avait presque pas changée. Lui, il se fatiguait et perdait la motivation.

Du coup, un jour, il nous a posé LA question :

« Les gars, vous pensez que je peux vite progresser en bosse sans passer des heures à m'entraîner » ?



On a été surpris par la franchise de la question...puis on s'est mis au travail, parce qu'on avait déjà eu des questions de ce genre.

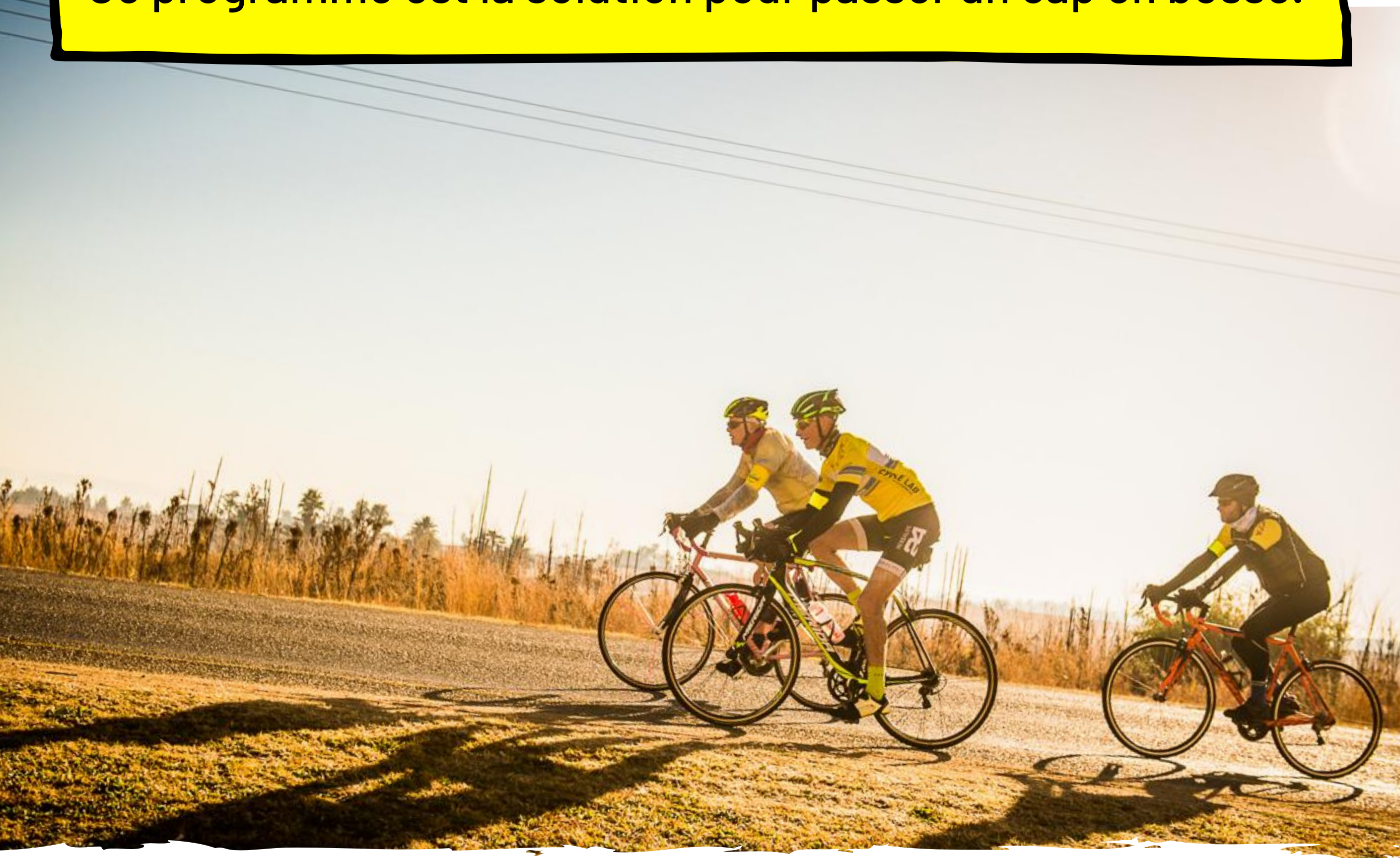
Que peux-tu gagner à lire ce guide ?

- Tu vas obtenir de vraies réponses à de vraies questions : nous l'avons fait pour t'aider. Tu vas y piocher des techniques pour une bonne progression.
 - Elles sont claires et faciles à utiliser.
 - Tu pourras les essayer dès que tu auras terminé la lecture.
-
- Tu ne perds pas de temps, on ne te fait pas de fausses promesses. Après la lecture de ce guide, tu ne seras pas devenu un pro. Mais tu vas sentir une nette progression. Notre but c'est te donner envie de continuer, parce que la sensation est extraordinaire.
-
- Tu as le choix d'approfondir, ou non. Ce que tu as dans les mains peut déjà améliorer ton niveau. À ce stade, on a rempli nos objectifs. Mais si tu veux encore monter d'un niveau, tester tes limites, vérifier que tu as le potentiel, une suite existe. Nous avons mis en place un programme d'entraînement spécifique de 4 semaines.



Consulte ci-dessous un condensé de ce que le programme « progresser en bosse » apporte à ceux qui le suivent :

Ce programme est la solution pour passer un cap en bosse.



Concrètement c'est une solution faite pour toi si tu en as marre de :

- Voir tes collègues s'en aller dans chaque montée et **devoir cravacher ensuite** quand eux récupèrent et donc être à contre temps toute la sortie !
- Te demander quand la prochaine côte arrive pour profiter avant de cet instant, **voir même pire sélectionnez tes parcours** en fonction de ton profil.
- Souffrir pour rentrer chez toi car tu habites en haut d'une grande bosse.
- Lutter dans les cols à en cracher tes tripes !

Tu ne te sens pas concerné par ça ?
Alors ne perds pas de temps avec ce programme.



Mais si tu veux changer définitivement le profil de tes sorties, t'améliorer, prendre plus de plaisir, n'hésite pas.

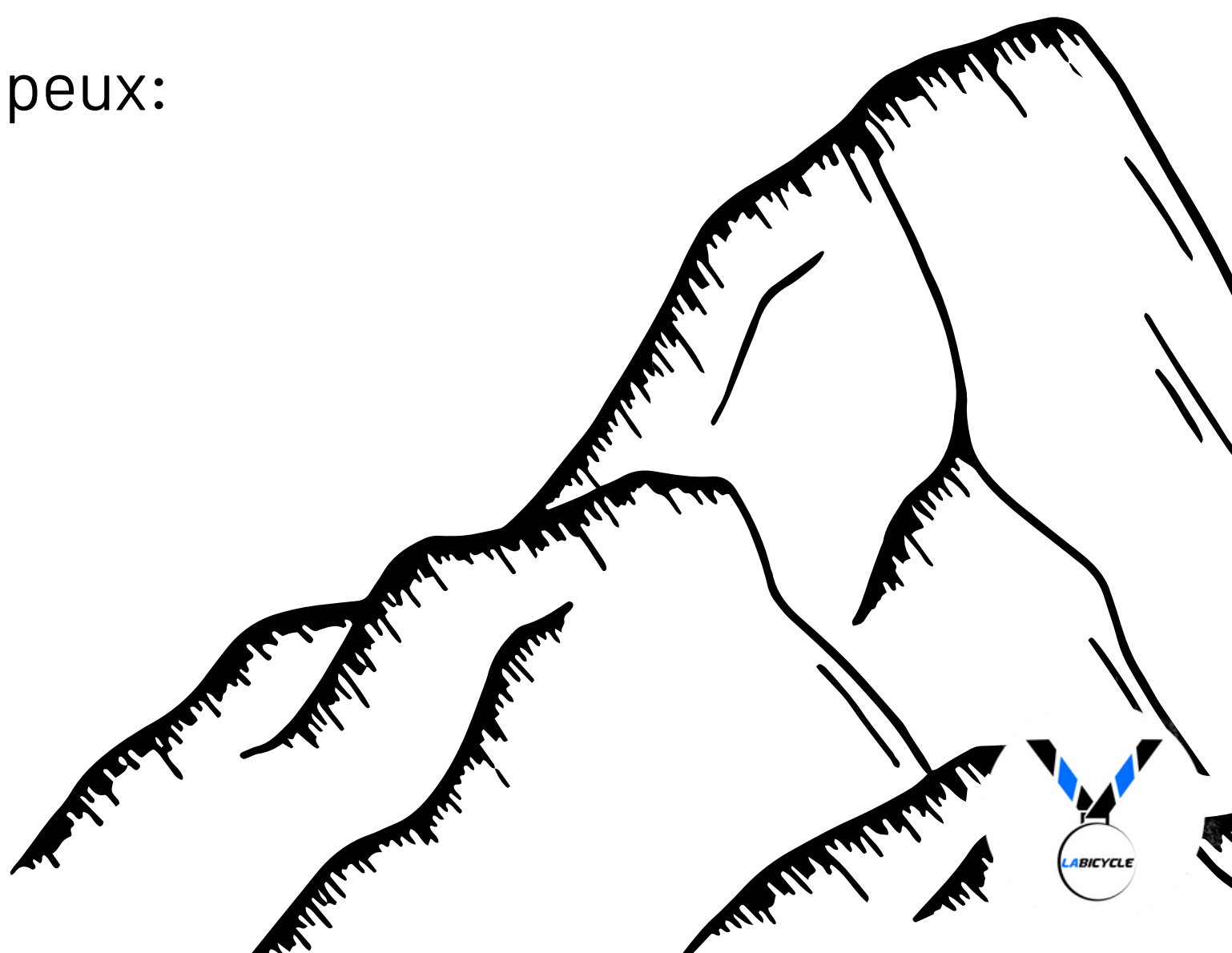
Durant ce programme de 4 semaines, on va :

- Mettre en place des séances qui auront pour but de repousser l'apparition de l'essoufflement, de la douleur en bosse, et de mieux récupérer.
- T'apporter l'endurance musculaire pour gérer une sortie très vallonnée, et l'aptitude à attaquer des cols en gardant la même allure.
- Faire des exercices très rentables sur le plan physique, pour réduire le temps passé sur la selle et progresser fort.
- Approfondir le travail en force, puissance, mais aussi ta vélocité, pour bien combiner l'appui sur les pédales et la vitesse de rotation.

Si le programme t'intéresse, tu peux:

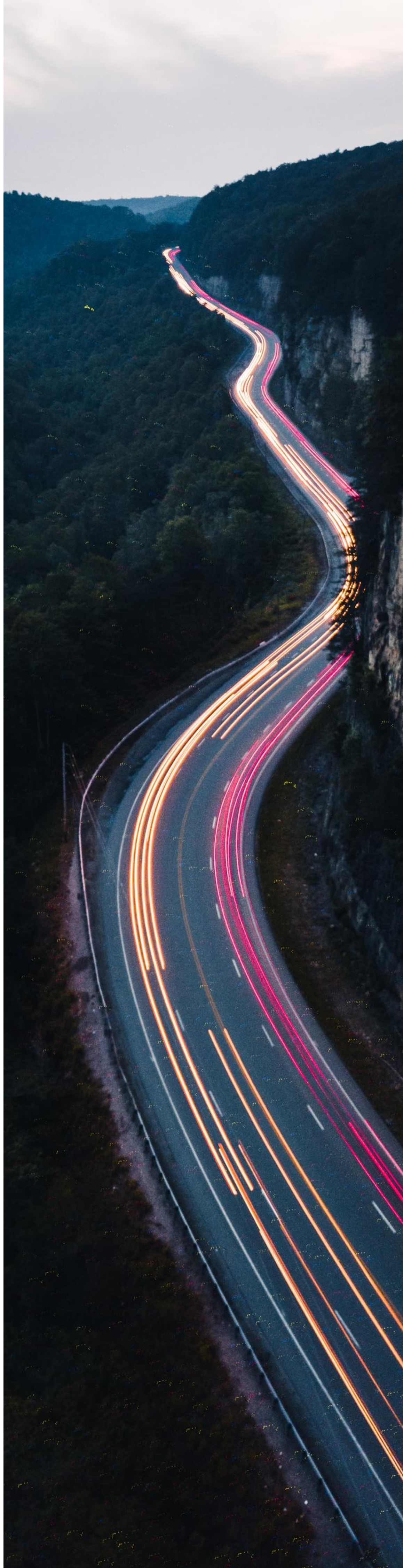
Cliquez ici

En attendant, voici la suite de notre guide, que tu peux déjà lire et mettre en application.



02

LES INTENSITÉS UTILISÉES



L'intensité 4 : Intensité seuil

L'intensité i4 est considérée comme une intensité seuil. On parle là du seuil anaérobie.



Qu'est-ce que le seuil anaérobie ?

C'est une allure que tu peux tenir entre 20 et 60 minutes. C'est à cette intensité-là que se pratiquent en général les contres la montre (à condition que ce ne soit pas trop court).

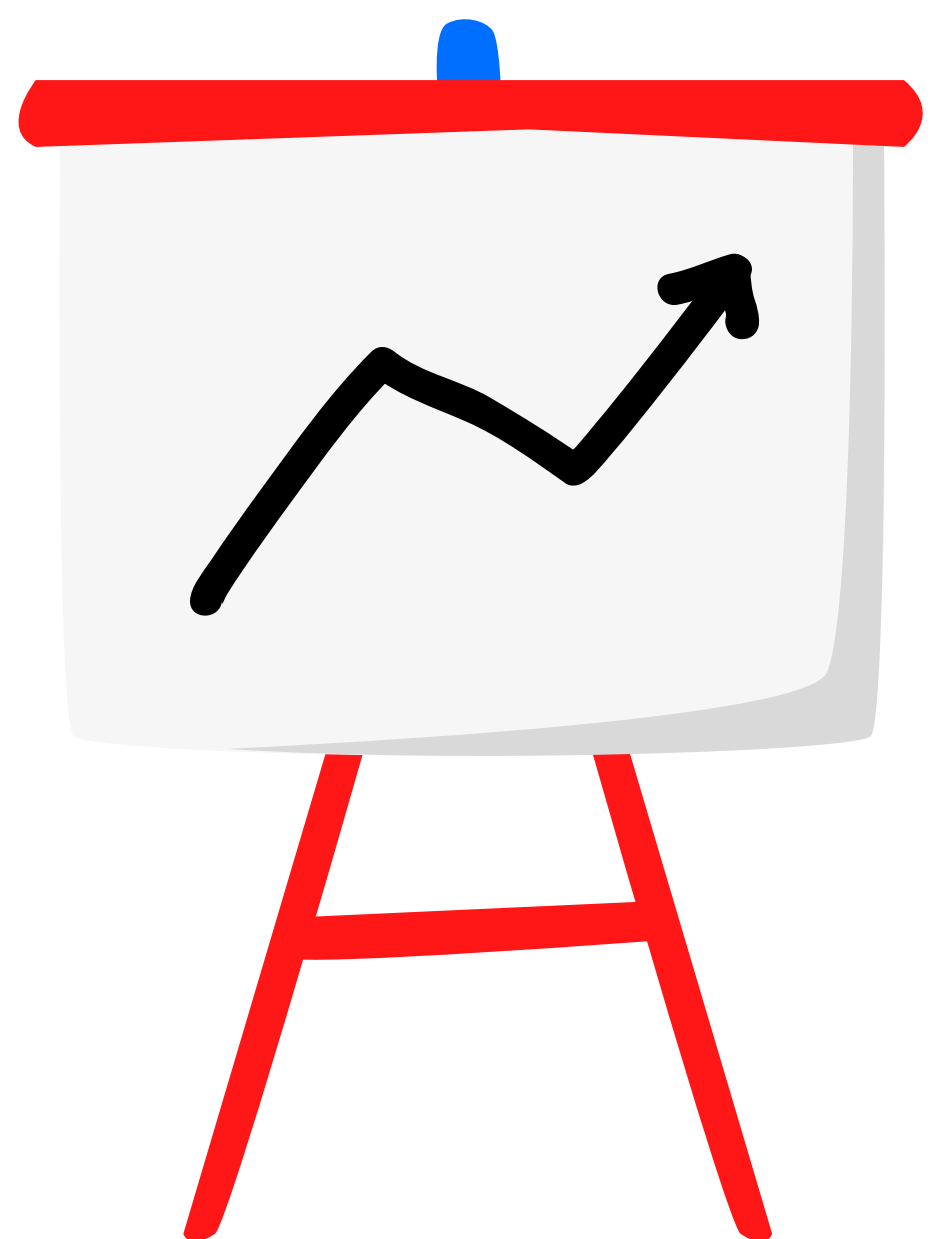
Si l'on doit sortir du peloton ou d'un groupe d'échappée pour filer vers la victoire, on est à cette intensité (i4).

À quoi ce seuil d'anaérobie correspond ?

Cela correspond à 75-80 % de ta PMA, 92 à 96 % de ta F_{cmax} , ou encore à des sensations d'effort où progressivement les douleurs musculaires apparaissent.

La ventilation est élevée, mais contrôlée, l'usage de phrase est tout de même saccadé.

"Ça va vite, mais on gère".



Mais alors qu'est-ce que ce seuil anaérobie ?

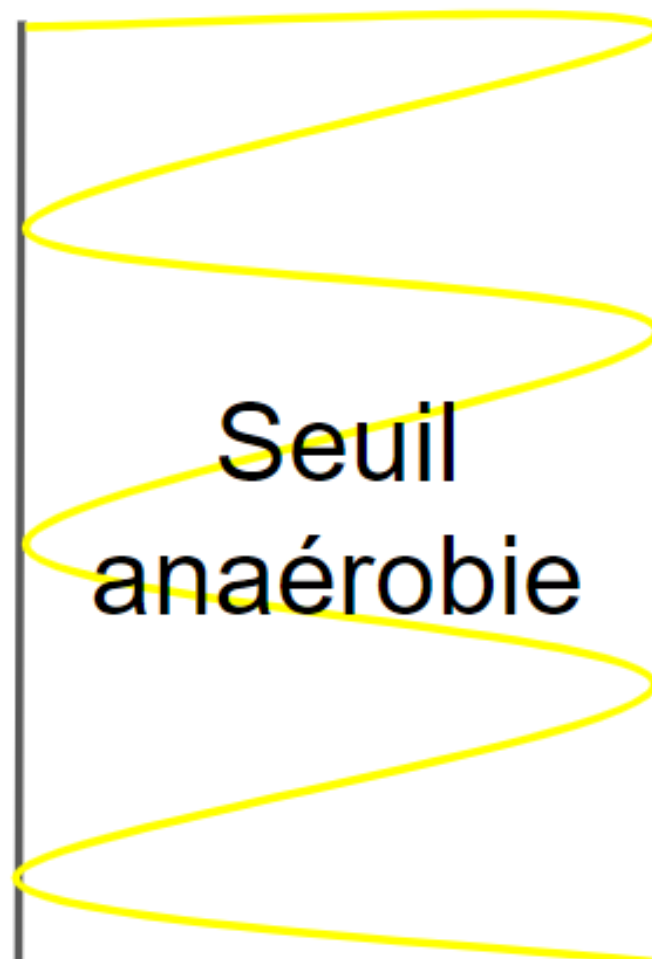
Les efforts d'endurances
(ex: Brevets de rando, sortie longues, monter un long col...)



Oxygène



Acide lactique



Les efforts intenses
(ex: Sprint, attaque, contre attaque...)



Oxygène



Acide lactique

Le seuil anaérobie c'est une zone de transition entre tous les efforts d'endurance (sorties longues, montées de col...) et tous les efforts plus courts (attaques, contre-attaque ...).

Lors des efforts d'endurance, on a un apport suffisant d'oxygène, ce qui produit une production d'acide lactique faible.

Cependant lorsque l'effort s'intensifie, et que l'on arrive en dette d'oxygène, cet oxygène manquant ne permet plus de "recycler" l'acide lactique, c'est là que la production d'acide lactique s'élève.

Et l'acide lactique provoque :

- Maux de jambes
- Crampes en cas de soutien de l'effort



Il faut alors stopper l'effort et laisser l'oxygène revenir, donc rouler en anaérobie afin d'espérer finir la sortie sans ces toxines qui donnent hâte de rentrer.

Le temps de soutien d'allure est de 20 min pour les débutants et jusqu'à 1 h pour les pros qui excellent en contre la montre.

Pour travailler cette zone I4 nous te conseillons de réaliser un test I4 sur la valeur 20 min afin de travailler efficacement. Ce test consiste simplement à fournir la plus haute puissance durant 20 min.



- • Si tu travailles avec un capteur de puissance, il te suffit d'appliquer la puissance moyenne de ces 20 min ;
- • Si tu travailles aux sensations, il te suffit de réaliser tes exercices en partant du principe que tu dois rouler à une intensité que tu peux tenir 20 min de rang (et coupez ton effort si tu n'as que 6, 8, 10 min à faire) ;
- • Si tu travailles au cardio, attention ! Ta fréquence cardiaque (fc) seuil sera la moyenne en fc de ton test 20 min, cependant ne cherche surtout pas à tout donner pour atteindre cette moyenne le plus rapidement possible.

Notre conseil :

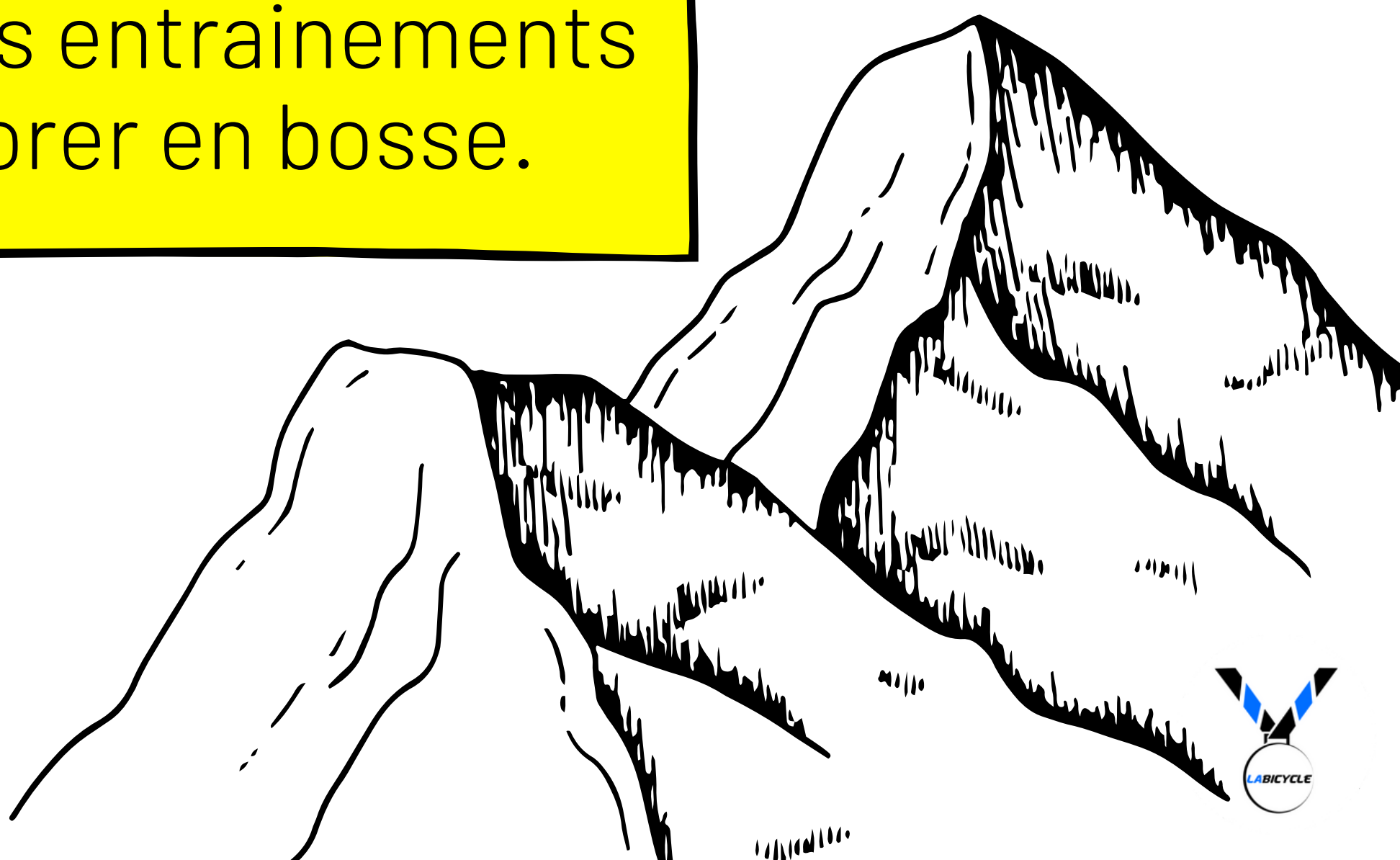
Pars aux sensations puis applique-toi à mi-exercice à être dans la bonne zone, sachant qu'à chaque série ta fc va augmenter.

Quels sont les différents exercices pour travailler la zone i4 ?

- Réalise 5 séries de 4 min en i4, avec une récupération égale au temps d'effort (à réaliser en début d'année).
- Réalise 3 séries de 10 min en i4, avec une récupération 2 fois plus courte que le temps d'effort.
- Réalise de longues séances de 30-30 (i4-i2) afin de récupérer en même temps et pratiquer de longues séances intensives.

Notre astuce :

Tu peux également varier les cadences ou les profils de route sur lesquels tu pratiques tes entraînements pour t'améliorer en bosse.



L'intensité 3 : Intensité soutenue

Qu'est-ce que l'intensité soutenue ?

L'intensité 3 est considérée comme une intensité soutenue, on l'appelle souvent l'intensité Tempo ou rythme.

C'est l'allure que tu utilises quand tu montes une longue bosse sans faire d'intensité à l'entraînement.

C'est à cette allure-là que les coureurs pros roulent quand ils se mettent en tête du peloton pour contrôler une échappée à 100 km d'une arrivée d'étape plate.



Cela correspond à une fourchette entre 85 et 92 % de ta f_c max ou 60 à 75 % de ta PMA.

En termes de sensation, l'effort est soutenu simplement, la conversation est possible, mais difficile, on sent tout de même une concentration sur cet effort.

"Tout est contrôlé."

On peut tenir entre 1 h 30 et 2 h 30 à cette intensité selon notre niveau.

En général, on ne pratique pas de fractionné avec cette intensité, par contre, on s'en sert pour divers exercices :

→ Quand on fait du 30-30 pour simuler une échappée, les 30 secondes de contre exercice sont effectuées à i3.

→ Quand on travaille la force sous max, on réalise notre exercice de force à intensité i3, c'est surtout la cadence qui importe dans ce genre d'exercice.

→ Quand on veut booster son endurance et travailler le célèbre SST, on évolue en i3.



Qu'est-ce que le Sweet Sport Training (SST) ?

Il s'agit d'une zone d'intensité qui concentre énormément de bienfaits, surtout au niveau de l'endurance.

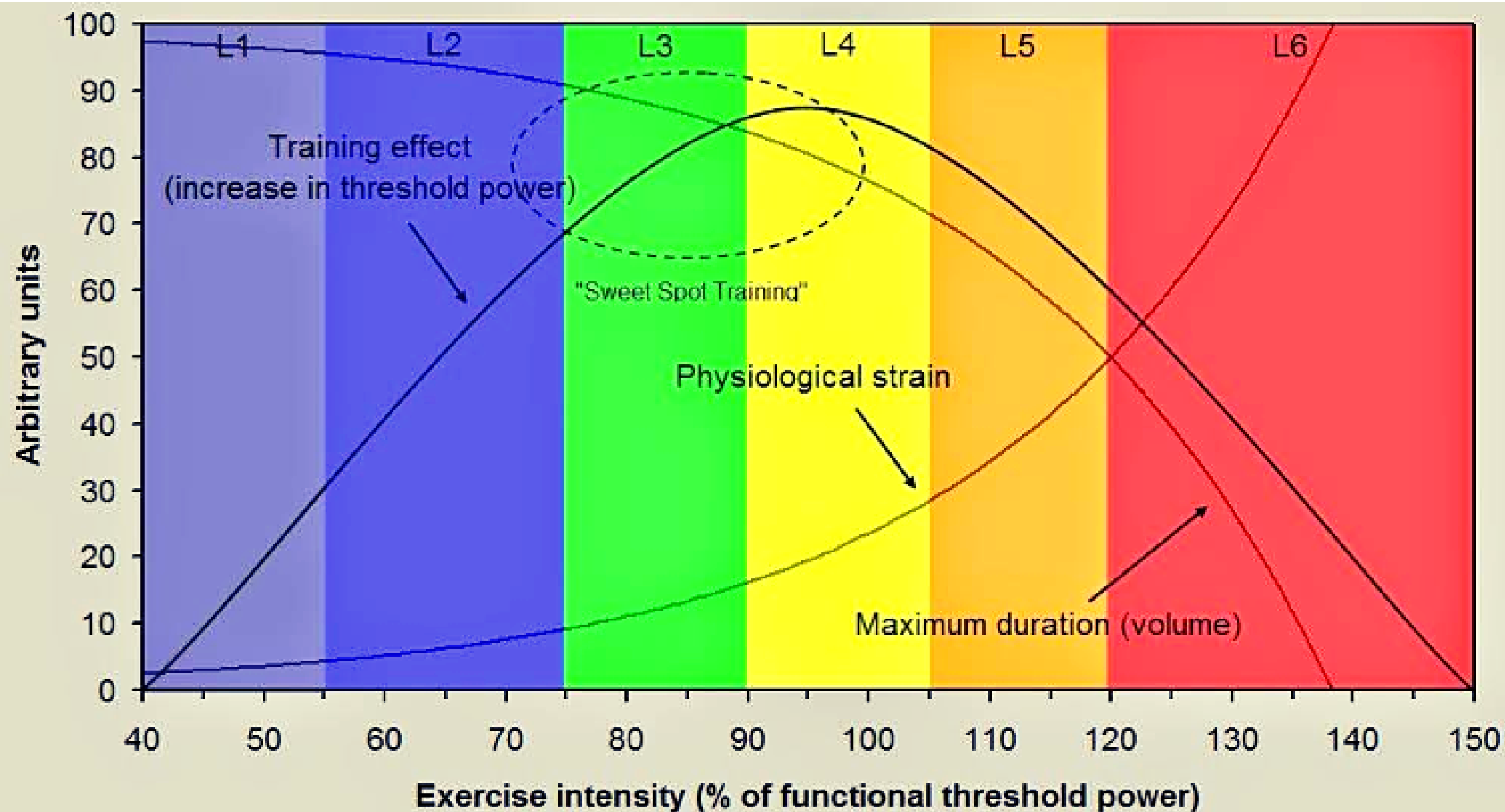
Pour les coureurs qui ne veulent pas cumuler de longues heures de selle pour acquérir de l'endurance, il suffirait de réaliser des séries à cette intensité SST pour en tirer les mêmes bénéfices.

Cette intensité correspond à une fourchette entre 88 et 93 % de ta FTP, c'est-à-dire entre 60 et 70 % de ta PMA, soit 85 à 90 % de ta FC max.

Avec une sortie où tu réalises 3 séries de 20 min, (veille à réaliser une récupération courte de 5 min) le tour est joué !

Il s'agit d'un type d'exercice **très rentable**, mais qui ne doit pas non plus remplacer toutes tes sorties, nous avons besoin d'endurance musculaire pour construire aussi nos bases.

Voici, pour les anglophones, où se trouve cette zone :



Par Andrew Coggan

Quels sont les avantages d'un exercice en SST :

- Moins de fatigue qu'une sortie longue.
- Repousser le seuil anaérobie sans trop grande production d'acide lactique.
- Augmentation de la Vo2max.

Le travail de la force sous max



Ce travail est effectué à une intensité I_3 mais va provoquer un développement de ta capacité de force.

En effet, il s'agit de mettre un gros braquet en bosse de sorte à être à environ 60t par minutes à une intensité I_3 .

Il ne faut donc pas choisir une bosse trop pentue.

Tu peux réaliser cela sur un faux plat montant vent défavorable.

Cet inconfort va provoquer une tension musculaire qui se rapproche de la tension qui arrive en bosse dans une longue montée.

On travaille en force et cela permet de gagner en puissance musculaire, car on réalise souvent de la vélocité en contre exercice.

Rappel de l'équation : $\text{Puissance} = \text{Force} \times \text{Vitesse}$

À force de cumuler des séries de travail en force et en vélocité, tu **améliores ton rendement, ton pédalage** et tu habitues tes muscles à rester sous tension sans les fragiliser avec une trop haute intensité.

Ce travail permet de gagner en puissance musculaire donc et de gagner une certaine aisance en bosse.

03

PROGRESSER AVEC LE FRACTIONNÉ



Réaliser du fractionné va te faire passer un cap.

Un des avantages de notre programme "progresser en bosse" réside dans la présence du fractionné.

Pour rappel, effectuer du fractionné signifie :

Identifier clairement des intensités et notamment des intensités qui sont des "fenêtres" de progression. On entend par là des intensités où plus tu passes du temps, plus vite tu progresses.



C'est valable pour le seuil anaérobie ou la PMA. Ici on va donc réaliser un travail de fractionné au seuil anaérobie.

Pour une allure que tu pourras tenir 20 min de rang d'habitude, grâce au fractionné tu vas pouvoir cumuler un temps largement supérieur à ces 20 minutes.



Tu pourras même tenir beaucoup plus de temps que prévu si tu prévois des récupérations encore plus longues, mais le but ici est de te faire progresser sans multiplier par 2 ton temps sur le vélo.

À titre d'exemple les séances du programme "progresser en bosse" seront suffisamment bien modélisées pour ne pas cumuler trop de récupération et dépasser ce temps record de 20 min au seuil anaérobie.



Le fractionné sera également valable pour des séances de force sous max. La tension musculaire imposée dans un col est assez traumatisante quand tu redémarres le vélo.

Dans le programme "progresser en bosse" c'est pareil, on va y aller progressivement et avec des tensions plus intenses grâce au fractionnement du travail.

En clair, tu peux réaliser le fractionné sur n'importe quelle qualité physique ou intensité, il faut juste bien ajuster la récupération pour progresser et également fractionner à des intensités qui le nécessitent.

04

LA GESTION DU POIDS



Le poids est l'ennemi numéro un du cycliste en montagne.
Dès que tu grimpes, la résistance de la gravité te plaque au sol !

Si tu pèses lourd, il faudra encore plus de puissance pour avancer !

Tu dois donc te débarrasser raisonnablement de tous les kg superflus sur ton vélo et... sur toi !

Sur ton vélo:

Une paire de roues aéros 50 mm
ça fait joli sur un vélo.

Mais si ça pèse une tonne et que
tu as des roues plus légères en
stock, n'hésite surtout pas à
inverser tes roues.

La vitesse vaut beaucoup plus que
le style ! (c'est pour cela que nous
conseillons plutôt d'investir dans
un programme d'entraînement que
dans une nouvelle tenue
ou paire de lunettes).



Toutefois, moins lourd sera
ton vélo et meilleures seront
tes performances.

Attention tout de même, tes
roues profilées peuvent
révéler un meilleur
rendement, tout est à
essayer en amont



Sur toi:

Imagine que tu roules côte à côte avec un cycliste qui fait 20 kg de moins que toi.

Si tu roules à la même vitesse sur le plat, pense à la facilité que celui-ci aura pour te déposer dans une bosse. Pas besoin qu'elle soit longue.

Selon le niveau de chacun, 1 kilo en moins c'est entre 3 et 5 watts en plus sur des efforts longs. Alors parfois quand on arrive plus à progresser à l'entraînement, perdre quelques kilos permet d'être beaucoup plus performant !



Attention toutefois à la course au régime et aux types de régimes. Tout ce qui est court à obtenir s'estompera rapidement. Ça vaut pour tes kilos.

Privilège de bonnes habitudes alimentaires, une alimentation très variée, en quantité raisonnable. Avec ton entraînement tu rentreras dans tes standards de forme. Ton poids de forme n'est pas nécessairement le poids le plus bas que tu peux faire. Mais c'est le poids où tu te sentiras le mieux et avec un bon rapport watts/kilo.

Cette obsession du poids est très importante pour les grimpeurs, c'est pour ça qu'on les voit afficher une extrême maigreur.

C'est la course à l'affûtage. Cet affûtage permet d'être compétitif en montée mais peut afficher des limites sur le plat.

Être affûté très tôt dans la saison te donne le risque de tomber malade aussi.



05

**AVOIR LE
BON
RAPPORT
CONFORT/
POSITION
AÉRO.**



Parmi toutes les résistances à l'avancement qui existent, une seule principale te ralentira quand tu es en bosse, c'est la résistance à la gravité.

La résistance aérodynamique, qui peut atteindre jusqu'à 80 % de ta résistance principale, sera ici très faible. Plus la pente sera sévère, plus la résistance sera faible.

Tu n'es donc pas obligé d'avoir une position trop aéro!

Remonte la tête et respire !

La position agréable en bosse est primordiale, mais hormis monter un seul col, tu devras faire du plat un moment donné et de la descente.

Il faut donc conserver le moyen d'avoir une position aérodynamique en dehors des montées.

Et bon, si tu es à l'aise sur ton vélo en temps normal, il faudra simplement positionner tes mains plus confortablement sur le cintre pour être efficace et confortable en bosse.



Mixe position assise et danseuse pendant tes montées.

Ça ne s'improvise pas le jour j, ça se travaille aussi à l'entraînement.

La meilleure façon de gérer un effort régulier sera de monter assis et de se servir de la position en danseuse pour assouplir les muscles et gérer les plus forts pourcentages.

Enfin, fais en sorte d'aborder les bosses avec le braquet adéquat. Selon le niveau et la pente, les braquets peuvent énormément varier.

Si tu habites en région plate, il faudra bien veiller à ne pas partir à l'aventure sans y penser.

NB : prévois le petit coupe-vent dans la poche pour les descentes fraîches.

LA PLANCHE DES BELLES FILLES

1 140 m - km 160,5
(7 km à 8,7 %)

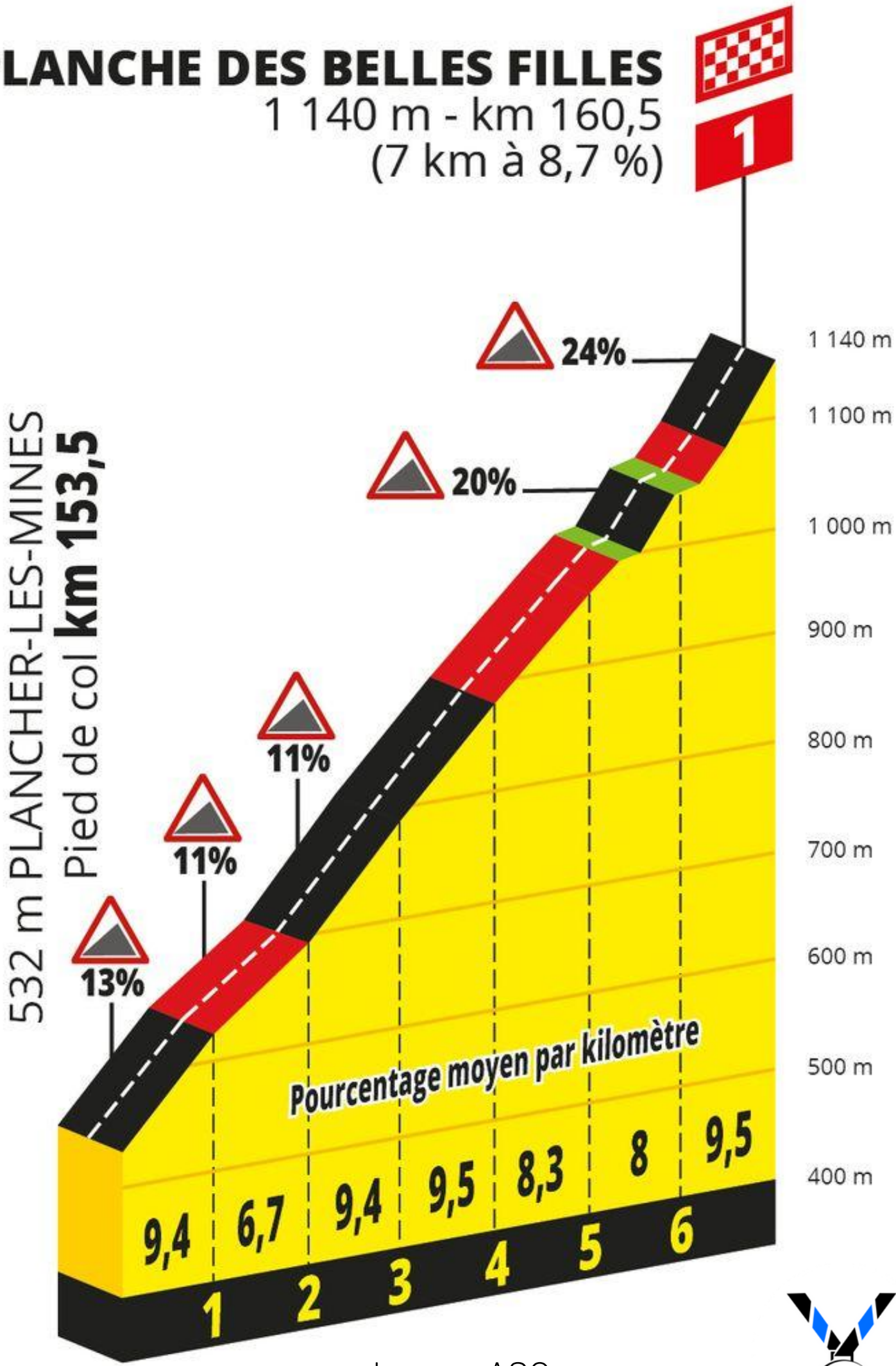


Image: ASO



06

LA GESTION NUTRITIONNELLE



Rouler 3 h sur un parcours plat en groupe ne représente pas du tout la même dépense énergétique que faire 3 h sur un profil montagneux.

Surtout si les chaleurs s'en mêlent. C'est chacun pour sa pomme en montée et en plus de gérer son effort il faudra faire en sorte de gérer son alimentation !

Dans les limites du raisonnable mieux vaut partir avec trop de choses à manger dans les poches que pas assez.

Une fringale est vite arrivée, et la plupart du temps tu es loin de chez toi quand ça t'arrive !

Quitte à ne pas le consommer ou le donner à un collègue, mieux vaut emporter légèrement plus dans tes poches.

À partir de 45 min d'effort mange toute les 30 min une barre de céréale.

Tu peux aussi manger des pâtes de fruits, des fruits secs...

Et des gels spécifiques à condition d'en avoir déjà consommé et de bien les digérer.

Il faudra bien-sur manger correctement les jours précédents. Tout est une suite logique, une mécanique huilée bien auparavant.

Bois très régulièrement, toutes les 15 minutes.

N'hésite pas à emporter un bidon d'eau et un bidon avec une boisson isotonique qui t'apportera un surplus de glucides. La petite pincée de sel en cas de grosses chaleurs est un bon truc.



Principes de base :

- Le bon rythme : 3 repas complets et équilibrés par jour et 1 collation.
- Un repas complet est composé de grandes familles d'aliments. Au minimum, un repas contient une source de protéine (viande, poisson, œuf, produits laitiers...), une source de glucide (fruits, légumes, produits céréaliers...) et une source de lipide (beurre ou huile de préférence crus...)
- Ne saute aucun repas sous prétexte que cela te permettra de maigrir plus rapidement.
- Ne pas grignoter entre les repas.
- Mange lentement, en prenant le temps de poser la fourchette entre chaque bouchée, et pense à bien mastiquer, ce qui te permettra de diminuer les quantités ingérées.
- Sois attentif à tes modes de cuisson, privilégie les cuissons avec peu (ou pas) de matières grasses : à l'eau, à la vapeur, au four sans matière grasse, au bain-marie, grillé, à la poêle antiadhésive, en papillote, au court-bouillon, aux micro-ondes...
- Utilise à ta convenance les épices, condiments et aromates, en frais, surgelés ou déshydratés... c'est l'idéal pour donner du goût à tes plats, ils sont très faibles en calories !
- Bois au minimum 1.5 à 2 litres d'eau par jour, sous forme variée (eau du robinet, eau minérale, thé, tisanes, café). Pense à emporter ta bouteille d'eau lors de tes déplacements. La sensation de soif est un signe de déshydratation !!!



07

NOS CONSEILS



Bien s'échauffer

Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, sur une sortie courte et intense ou une sortie plus longue en endurance, il est essentiel de bien s'échauffer.

→ Un mauvais échauffement peut te poursuivre toute la sortie.

Sur le vélo, démarre par 10 min progressives jusqu'à arriver en i3 à la 10^e minute, puis réalise 2 séries de 3 min progressives entre i3 et i5 avec 3 minutes de récup entre chaque.

Après ta récupération, tu es prêt à attaquer quelques intensités.



Adopte une bonne hygiène de vie et tiens-y toi!

Il faut vivre, le cyclisme est une passion et ne doit pas empiéter sur ta vie sociale ou familiale, néanmoins il est important de fixer des limites.

Nous ne l'apprenons à personne : une courte nuit avec consommation d'alcool rend difficile la performance du lendemain.

Cela ne regarde que toi, mais si tu veux mettre toutes les chances de son côté, certains sacrifices sont nécessaires pour adopter de bonnes habitudes.

Toute la semaine, respecte bien ton temps de sommeil, il faut absolument dormir le temps qu'il te faut, une nuit de 7-9 h est en général indispensable.

Tente de te coucher à heures fixes et essaie de te lever tous les jours à la même heure.



Bien connaître les lieux

S'entraîner pour progresser en bosse peut t'apporter quelques déconvenues, selon ton objectif, si tu t'aventures :

- Dans de nouvelles montées.
- A l'assaut d'une cyclo sportive qui grimpe.
- A un stage en montagne.

Pour ces rendez-vous, il faudra prendre quelques précautions de repérages.

Grâce à de nouvelles applis, Strava, Relive, etc.

Tu as la possibilité de tracer tes parcours à l'avance, de repérer certains cols ou certaines bosses.

Il faut tout éplucher pour ne rien laisser au hasard, y compris la météo prévue !
Prépare le maximum d'information pour être serein sur le vélo le jour j.

C'est déjà assez dur comme ça alors si en plus ce col que tu ne pensais pas si dur s'avère interminable avec retour vent de face, tu vas vivre une longue sortie ...



Connaitre ton matériel

Sans revenir sur les braquets, malgré que ce soit indispensable pour une bonne prestation, soit également sûr de tous les autres composants de ton vélo.

Un dérailleur qui gratte, un patin de frein desserré, un disque qui touche ou encore une chaîne et une cassette qui ont fait leur temps ... tous ces soucis peuvent réduire à néant tes efforts à l'entraînement.

Tu peux t'entraîner tout le temps que tu veux en montagne, si tes pneus sont usés tu crèveras quand même.

Révisé ton matériel avant ta grande sortie ou ton défi.
C'est indispensable pour être serein le jour j et n'avoir qu'à pédaler !

Malheureusement on n'a pas tous une voiture suiveuse avec un mécano prêt à sortir de la voiture avec un nouveau vélo !



Avoir des objectifs réalistes

Pour avancer dans le cyclisme et rester motivé il faut sans cesse se trouver des objectifs, des petits défis à accomplir.

Si tu n'as pas une vue à plus ou moins court terme, ça va être dur de te motiver, et tu vas, en plus, perdre du temps.

Ça peut être une grande course, une cyclo sportive, tenir le dimanche matin toute la sortie avec les copains, battre un temps dans une montée, faire un nombre de km maximal...

Il y a une infinité d'objectifs, c'est à toi de les définir, nous avons d'ailleurs un groupe Strava que tu peux rejoindre, nous organisons de temps en temps des petits défis. Tu peux rejoindre le groupe Strava [ici](#).

Veille toutefois à ne pas placer la barre trop haut !
Sous peine de démotivation en cours d'entraînement, pas assez d'implication, et une grande déception à la clé.

PS: Si tu rejoins le programme "progresser en bosse" tu rejoindra notre communauté. Tu sentiras la force du collectif, tu bénéficieras de l'encouragement des collègues.



08

CONCLUSION



Ce que tu peux retenir pour démarrer dès maintenant ta progression :

- Travailler les intensités i4 et i3, ainsi que la force sous max.
- Faire attention à ton poids et celui de ton vélo.
- Optimiser ta nutrition sur et en dehors du vélo.

Avec ce premier guide, tu as les clés essentielles pour progresser.

Si, maintenant, tu veux un plan d'entraînement, des conseils, de la motivation, notre programme "progresser en bosse" va t'intéresser.



Le programme "progresser en bosse" est constitué de façon à ce que tous les principes d'entraînement soit respectés :



- Individualisation avec des zones d'intensité qui te sont propres.
- Variation des charges: avec une alternance entre les charges et le repos, et une variation avec les exercices à réaliser. Ce qui facilite l'assimilation de la charge d'entraînement et la progression.
- Progressivité des charges d'entraînement. Les charges sont croissantes, importantes, régulières et spécifiques à l'objectif.

Avec ce programme "progresser en bosse", terminé le gruppetto dès que la route s'élève.



Cela va te permettre soit d'aller plus vite, soit de monter plus facilement et t'économiser pour les prochaines bosses ou tes prochains efforts.

Tu pourras aussi prendre plus de plaisir à la grimpee, n'est-ce pas un aspect essentiel de la passion cycliste ?

Pour en savoir plus



Clique ici



Nous te remercions chaleureusement d'avoir lu ce guide, c'est une vraie reconnaissance de notre travail.

À bientôt sur les routes.

Labicycle.

MERCI

Le contenu de cet ebook est exclusif et appartient à labicycle.

Merci de respecter les droits d'auteur : il est interdit de copier, modifier ou vendre cet e-book sans l'autorisation préalable et écrite de labicycle.

